

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №571
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №571
с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 9 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором

ГБОУ школы № 571 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга

В.Е.Григорьев

Протокол № 1-ДО от 30.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Дзюдо в школу»

возраст учащихся: 7-12 лет
срок реализации: 2 года

Объем программы 144 часа

Разработчик: Паченкова Е.В.

Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2024 - 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «дзюдо» имеет физкультурное - спортивную направленность.

Адресат программы: Данная Программа составлена для учащихся 7-12 лет, не имеющих умений и навыков в виде борьбы дзюдо.

Актуальность программы: Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же дзюдо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Отличительная особенность программы: Программа предусматривает изучение истории, теории и практические приемы борьбы, владение спортивной техникой, приобретение профессиональных умений и навыков, необходимых для самообороны.

Уровень усвоения – общекультурный

Объем и сроки освоения:

Для освоения Программы необходимо следующее количество часов:

1 год обучения	2год обучения	Объем курса
144	144	288

Срок реализации Программы: 2 года.

Режим занятий:

1-й год обучения - 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения - 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

Цель программы: содействие разностороннему, гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия дзюдо.

Обучающие задачи:

- изучить основные элементы техники дзюдо и сформировать общую культуру движений;
- способствовать приобретению знаний в области физической культуры и спорта;
- пропагандировать исторические русские традиции.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости;

Воспитательные задачи:

- сформировать у обучающихся интерес к занятиям спортом;
- воспитывать трудолюбие;
- прививать общечеловеческие нормы морали и нравственности;

Планируемые результаты

<i>Результат</i>	
<i>Предметные</i>	приобретут технико-тактическое мастерство;
	приобретут соревновательный опыт;
	сформируют умения и навыки самообороны;
	овладеют основами техники выполнения комплекса физических упражнений и подвижных игр;
	усвоят нормы личной гигиены и самоконтроля;
	освоят правила техники безопасности проведения спортивного поединка.
<i>Метапредметные</i>	укрепят здоровье и расширят функциональные возможности организма;
	разовьют общие физические качества;
	научатся анализировать свои действия и действия соперника в поединке;
	сформируют потребность в ведении здорового образа жизни;
	приобретут навыки самоорганизации.
<i>Личностные</i>	повысят уровень культуры поведения в коллективе;
	научатся выполнять поставленные задачи;
	приобретут навык самоорганизации.

- **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Язык реализации программы: Русский

Форма обучения

(очная, очно-заочная, семейное образование, самообразование) очная

Особенности реализации программы: модульный принцип представления содержания ДОП и построения учебных планов, сетевая форма реализации ДОП, реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Особенности организации образовательного процесса

(особое построение содержания и хода освоения программы, описание этапов, модулей, ступеней прохождения программы и т.д.)

Условия набора в коллектив: для приема в группу первого года обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Для приема в группу первого года обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

Условия формирования групп

В группу 1-го обучения принимаются на добровольной основе дети 7-10 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

В группу 2-го года обучения принимаются дети 7-10 лет на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие подготовку по Программе первого года обучения или вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, подтвержденные выполнением контрольных физкультурно-спортивных нормативов для данного возраста.

Наполняемость групп:

1-й год обучения - не менее 15 человек,

2-й год обучения – не менее 12 человек;

Формы организации занятий (групповые, индивидуальные занятия или всем составом объединения; аудиторные, внеаудиторные) Формы проведения занятий

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;

Формы проведения занятий (учебное занятие, акция, аукцион, встреча, концерт, игра, мастер-класс, лекция, поход, праздник, соревнование, семинар, презентация, спектакль, творческая мастерская, турнир, фестиваль, чемпионат, экскурсия, экспедиция, ярмарка и т.д.)

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в спортивных единоборствах).
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятии (фронтальная, групповая, коллективная (ансамблевая), индивидуальная)

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении

Кадровое обеспечение

Для реализации Программы необходим педагог дополнительного образования, владеющий техникой борьбы самбо, умеющий объяснить принципы и правила ведения спортивного поединка.

Материально-техническое обеспечение

- Специально – оборудованное помещение;
- борцовский ковер;
- протекторы на стены;
- резиновые жгуты и петли;
- медицинболы;
- куклы для бросков;
- свисток;

секундомер

Учебно-тематический план
УЧЕБНЫЙ (тематический) ПЛАН
Первый год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика
	1. Раздел «Теоретическая подготовка»	6	6		тематический контроль
1.1	История возникновения и развитие дзюдо.	0,5	0,5		
1.2	Гигиена, закалывание, питание и режим борца	2	0,5		тематический контроль
1.3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзю-до	2	2		тематический контроль
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение	0,5	1		тематический контроль
1.5	Изучение этикета 6 КЮ	1	2		тематический контроль
	2. Раздел «Физическая подготовка»	48	4	44	
2.1	Общефизическая подготовка	32	2	30	текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	16	2	14	текущий контроль
	3. Раздел «Техника борьбы дзюдо»	42	4	38	
3.1	Техника борьбы лёжа	20	2	18	текущий контроль
3.2	Техника борьбы стоя	22	2	20	текущий контроль
	4. Раздел «Тактика спортивной борьбы»	30	4	26	
4.1	Тактика захватов	8	1	7	текущий контроль
4.2	Тактика передвижений	8	1	7	текущий контроль
4.3	Тактика проведения поединка	8	1	7	текущий контроль
4.4	Учебно-тренировочные схватки	6	1	5	текущий контроль
5.	Подготовка к выполнению аттестационных требований для присвоения квалификационной степени 6 КЮ	4	2	2	тематический контроль
6.	Участие в спортивных мероприятиях объединения	4		4	самоанализ
7.	Промежуточный контроль	4	1	3	тесты по ОФП и СФП
8	Итоговые занятия	4	1	3	экзамен на присвоение квалификационной

					степени 6 КЮ
Итого		144	23	121	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

**УЧЕБНЫЙ (тематический) ПЛАН
Второй год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	вводный контроль
	1. Раздел «Теоретическая подготовка»	6	6		
1.1.	Возникновение и развитие дзюдо в России.	0,5	0,5		тематический контроль
1.2	Гигиена, закаливание, питание и режим борца	0,5	1		тематический контроль
1.3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях дзю-до	2	2		тематический контроль
1.4	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1		тематический контроль
1.5	Изучение этикета 5 КЮ	2	2		тематический контроль
	2. Раздел «Физическая подготовка»	40	4	36	
2.1	Общеспортивная подготовка	22	2	20	текущий контроль
2.2	Специальная физическая подготовка	18	2	16	текущий контроль
	3. Раздел «Техника борьбы дзюдо»	48	4	44	
3.1	Техника борьбы лёжа	20	2	18	текущий контроль
3.2	Техника борьбы стоя	28	2	26	текущий контроль
	4. Раздел «Тактика спортивной борьбы»	32	4	28	
4.1	Тактика захватов	8	1	7	текущий контроль
4.2	Тактика передвижений	8	1	7	текущий контроль
4.3	Тактика проведения поединка	8	1	7	текущий контроль
4.4	Учебно-тренировочные схватки	8	1	7	текущий контроль
5.	Подготовка к выполнению аттестационных требований для присвоения квалификационной степени 5 КЮ»	4	4		тематический контроль

6.	Участие в спортивных мероприятиях объединения	4		4	самоанализ
7.	Промежуточный контроль	4	1	3	тесты по ОФП и СФП
8	Итоговые занятия	4	1	3	экзамен на присвоение квалификационной степени 5 КЮ
Итого		144	25	119	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«Самбо в школу»

Год обучения 2023-2024

Разработчик: Паченкова Е.В.

Педагог дополнительного образования

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №571
с углубленным изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №571
с углубленным изучением
английского языка
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 9 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором

ГБОУ школы № 571 с углубленным
изучением английского языка
Невского района Санкт-Петербурга



В.Е.Григорьев

№ 1-ДО от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
«Самбо в школу»**

Разработчик: Паченкова Е.В.

Педагог дополнительного образования

**Санкт – Петербург
2023 – 2024 г.**

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- сформировать двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы дзюдо;
- познакомить с понятием самостраховка.;
- познакомить детей с правилами гигиены;
- познакомить детей с техникой безопасности при выполнении упражнений;
- сформировать навыки правильного падения без травм;
- познакомить с техникой выполнения простых акробатических элементов;
- познакомить с техникой выполнения удержаний;
- познакомить с техникой выполнения переворотов.

Развивающие:

- развить основные двигательные качества детей;
- обеспечить ситуации, способствующие развитию умений анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- улучшить межмышечную координацию.

Воспитательные:

- привить навык работы в паре;
- создать условия, обеспечивающие формирование у учеников навыков самоконтроля;
- воспитывать ответственность перед партнером в поединке;
- создать условия для воспитания чувства ценности физического здоровья.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные:

Учащиеся:

- приобретут двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы ;
- познакомятся с понятием самостраховки;
- познакомятся с правилами гигиены и здорового образа жизни;
- познакомятся с техникой безопасности при выполнении упражнений;
- познакомятся с техникой выполнения простых акробатических элементов;
- познакомятся с техникой выполнения удержаний;
- познакомятся с техникой выполнения переворотов.

Метапредметные:

Учащиеся:

- разовьют основные двигательные качества детей;
- разовьют умение анализировать действия соперника во время ведения поединка;
- сформируют навыки самоконтроля;
- улучшат межмышечную координацию.

Личностные:

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов		
					Теория	Практика	Всего
1.	05.09.2023		Основы знаний	Вводное занятие, техника безопасности. Форма одежды самбиста.	1	0	1
2.	07.09.2023			Понятие дистанция и интервал. Перемещение в строю, самостраховка.	0	1	1
3.	12.09.2023			История возникновения самбо в России	1	0	1
4.	14.09.2023		Формирование навыков самостраховки	Повторение страховки при падении со стойки и через партнера, ОФП	0,5	0,5	1
5.	19.09.2023			Повторение страховки при падении со стойки и через партнера, ОФП	0	1	1
6.	21.09.2023		Техника выполнения акробатических элементов	Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
7.	26.09.2023			Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	0	1	1
8.	28.09.2023			Повторение акробатических элементов, п/и, ОФП	0	1	1
9.	03.10.2023		Техника выполнения удержаний	Закрепление удержаний, уходов от удержаний, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
10.	05.10.2023			Закрепление удержаний, уходов от удержаний, п/и, ОФП	0	1	1
11.	10.10.2023		Техника выполнения переворотов	Повторение переворотов, изученных ранее, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
12.	12.10.2023			Повторение переворотов изученных ранее, п/и, ОФП	0	1	1
13.	17.10.2023		Техника борьбы в стойке	Разучивание броска задняя подножка, п/и, ОФП	0,5	0,5	1

14.	19.10.2023			Закрепление броска задняя подножка, п/и, ОФП	0	1	1
15.	24.10.2023			Закрепление броска задняя подножка, п/и, ОФП	0	1	1
16.	26.10.2023			Разучивание броска через бедро, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
17.	31.10.2023			Разучивание броска через бедро, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
18.	02.11.2023			Закрепление броска через бедро, п/и, ОФП	0	1	1
19.	07.11.2023			Закрепление броска через бедро, п/и, ОФП	0	1	1
20.	09.11.2023		Техника выполнения переворотов	Повторение переворотов, изученных ранее, ОФП	0,5	0,5	1
21.	14.11.2023			Повторение переворотов, изученных ранее, ОФП	0	1	1
22.	16.11.2023		Формирование навыков самостраховки	Разучивание страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
23.	21.11.2023			Разучивание страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	1	1
24.	23.11.2023			Закрепление страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	1	1
25.	28.11.2023			Закрепление страховки через партнера с захватом за самбовку, п/и, ОФП	0	1	1
26.	05.12.2023		Техника борьбы в стойке	Разучивание броска выседом, повторение бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
27.	07.12.2023			Закрепление броска выседом, повторение бросков,	0	1	1

				п/и, ОФП			
28.	12.12.2023			Закрепление броска выседом, повторение бросков, п/и, ОФП	0	1	1
29.	14.12.2023		Техника выполнения акробатических элементов	Разучивание кувырка через партнера в высоту, ОФП	0,5	0,5	1
30.	19.12.2023			Закрепление кувырка через партнера в высоту, ОФП	0	1	1
31.	21.12.2023			Разучивание кувырка через партнера в длину, ОФП	0,5	0,5	1
32.	26.12.2023			Разучивание кувырка через партнера в длину, ОФП	0	1	1
33.	28.12.2023			Формирование навыков самостраховки	Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	1
34.	09.01.2024		Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП		0	1	1
35.	11.01.2024		Техника борьбы в стойке	Разучивание броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
36.	16.01.2024			Закрепление броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	0	1	1
37.	18.01.2024			Закрепление броска передняя подножка, повтор бросков, п/и, ОФП	0	1	1
38.	23.01.2024		Техника выполнения переворотов	Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	1	1
39.	25.01.2024			Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	1	1
40.	30.01.2024			Переворот с выходом на рычаг локтя, п/и, ОФП	0	1	1
41.	01.02.2024			Переворот с выходом на узел	0	1	1

				плеча, п/и, ОФП			
42.	06.02.2024			Переворот с выходом на узел плеча, п/и, ОФП	0	1	1
43.	08.02.2024			Переворот с выходом на узел плеча, п/и, ОФП	0	1	1
44.	13.02.2024			Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	1	1
45.	15.02.2024			Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	1	1
46.	20.02.2024			Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0	1	1
47.	22.02.2024			Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	1	1
48.	27.02.2024			Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	1	1
49.	29.02.2024			Перевороты с выходом на удержания, п/и, ОФП	0	1	1
50.	05.03.2024		Контрольные испытания	Контрольные испытания	0,5	0,5	1
51.	07.03.2024		Формирование навыков самостраховки	Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	1	1
52.	12.03.2024			Повторение ранее изученных способов страховки, п/и, ОФП	0	1	1
53.	14.03.2024		Техника борьбы в стойке	Разучивание броска отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
54.	19.03.2024			Инструктаж по ТБ. Закрепление броска отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП	0	1	1
55.	21.03.2024			Закрепление броска	0	1	1

				отхватом, повтор бросков, п/и, ОФП			
56.	26.03.2024		Техника выполнения удержаний	Техника выполнения удержания после броска задняя подножка, ОФП	0	1	1
57.	28.03.2024			Техника выполнения удержания после броска задняя подножка, ОФП	0,5	0,5	1
58.	02.04.2024			Техника выполнения удержания после броска передняя подножка, ОФП	0	1	1
59.	04.04.2024			Техника выполнения удержания после броска передняя подножка, ОФП	0,5	0,5	1
60.	09.04.2024			Техника выполнения удержания после броска через бедро, ОФП	0	1	1
61.	11.04.2024			Техника выполнения удержания после броска через бедро, ОФП	0,5	0,5	1
62.	16.04.2024		Техника борьбы в стойке	Разучивание зацепа голенью изнутри, повтор бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
63.	18.04.2024			Закрепление зацепа голенью изнутри, повтор бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	2
64.	23.04.2024			Разучивание зацепа голенью снаружи, повтор бросков, п/и, ОФП	0	1	1
65.	25.04.2024			Закрепление зацепа голенью снаружи, повтор бросков, п/и, ОФП	0,5	0,5	1
66.	30.04.2024		Техника выполнения переворотов	Переворот с выходом на ущемление ахила, ОФП	0,5	0,5	1

67.	02.05.2024			Повторение изученных переворотов, п/и, ОФП	0	1	1
68.	07.05.2024		Техника борьбы в стойке	Разучивание передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	0,5	0,5	1
69.	14.05.2024			Закрепление передней подсечки, повтор бросков, простейшие тактические комбинации, ОФП	0	1	1
70.	16.05.2024			передней подсечки, повтор бросков, ОФП	0	1	1
71.	21.05.2024			Разучивание подсечки под 2 ноги, повтор бросков, ОФП	0	1	1
72.	23.05.2024			Закрепление подсечки под 2 ноги, повтор бросков, ОФП	0	1	1
Итого:					12,5	59,5	72

Учащиеся:

- разовьют чувство самосохранения при выполнении упражнений;
- сформируют чувство взаимопомощи и взаимовыручки;
- повысят уровень дисциплинированности и ответственности.

**Календарно-тематический план программы
«Самбо» на 2023-2024 учебный год**

**Педагог дополнительного образования Паченкова Евгения Владимировна
группы № 1 (1-й год обучения, 72 часов)**

Методические и оценочные материалы
Методические материалы.

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

1. Борьба самбо» (издание 3-е 1956 г.
2. «Борьба Самбо» А.А. Харлампиев 1949 г.
3. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).

6. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
7. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
8. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
9. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
10. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
11. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
13. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
14. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы/авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю. Шалаева - _Волгоград: Учитель,2009.- 185 с.
15. «Боевые искусства Востока», Православный взгляд. М., «Русский Хронограф», 2003 год.
16. «Как не стать жертвой преступления», М.,»Гранд», 1990 год.
17. Правила соревнований «Рукопашный бой», М.,»Советский спорт», 2003.
18. «Сто уроков борьбы САМБО», М.,Физкультура и спорт, 1971 год.
19. Точилов, Б.П. Учебник «Психология», СПб.,КАРО 2005 год.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговое оценивание.

Входной контроль сентябрь 2023 года

Текущий контроль ноябрь 2023 года

Промежуточная аттестация конец декабря 2023 года

Итоговое оценивание (итоговый контроль) май 2024

Система контроля результативности.

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Формы и средства выявления и фиксации результатов (диагностические методы)	Формы и средства предъявления результатов	Периодическое диагностика
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>			
	1.приобретут двигательные умения и навыки, составляющие	Нормативы, определяющие подготовленность	очная	

	<p>основу техники и тактики борьбы самбо;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. познакомятся с понятием самостраховки; 2. познакомятся с правилами гигиены и здорового образа жизни; 3. познакомятся с техникой безопасности при выполнении упражнений; 4. познакомятся с техникой выполнения простых акробатических элементов; 5. познакомятся с техникой выполнения удержаний; 6. познакомятся с техникой выполнения переворотов 	<p>спортсменов, взятых из ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации)</p>		
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>			
	<p>-разовьют основные двигательные качества детей;</p> <p>-разовьют умение анализировать действия соперника во время ведения поединка;</p> <p>-сформируют навыки самоконтроля;</p> <p>-улучшат межмышечную координацию.</p>	<p>Нормативы, определяющие подготовленность спортсменов, взятых из ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации)</p>		
<i>Воспитательные:</i>	<i>Личностные:</i>			
	<p>-разовьют чувство самосохранения при выполнении упражнений;</p> <p>-сформируют чувство взаимопомощи и взаимовыручки;</p> <p>-повысят уровень дисциплинированности и ответственности</p>	<p>Нормативы, определяющие подготовленность спортсменов, взятых из ЕВСК (единой всероссийской спортивной классификации)</p>		

